



ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ដឹងអំពីសញ្ញានានា — ស្វែងរកជំនួយឲ្យបានឆាប់រហ័ស

ពេលណាមានអ្វីមួយ

មានដំណើរមិន

ប្រក្រតីនៅក្នុង

ខ្លួនអ្នកអ្នក ត្រូវការ

ជំនួយ ។ ការ

នេះដូចគ្នានឹងជំងឺ

ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។

វាអាចព្យា

បាលបាន ។

តើអ្វីជាជំងឺនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត?

ជំងឺនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាបញ្ហាសាមញ្ញមួយ ។ អ្នកប្រហែល មានអារម្មណ៍ធ្លាក់ចុះពីពេលមួយទៅពេលមួយ ។ នេះជាផ្នែក ធម្មតាមួយនៃជីវិត ។ កាលណាចេះតែមានការព្រួយបារម្ភ កើតឡើងច្រើន វាប្រហែលជាជំងឺនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តហើយ ។

តើខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយរបៀបណា?

តើអ្នកមានអាការៈទាំងឡាយខាងក្រោមនេះពីប្រាំបញ្ហា **ឬលើស ទៅទៀតឬ?** តើបញ្ហាទាំងនោះមានរយៈពេលពីរអាទិត្យឬលើសទៅទៀតឬទេ? បើដូច្នោះមែននោះអ្នកគួរតែទូរស័ព្ទជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

- ▶ មានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ អន្ទះសា គ្មានអ្វីក្នុងខ្លួនអស់សង្ឃឹម មានកំហុស គ្មានតម្លៃ គ្មានពិន័យ មិនស្រួលចិត្ត ឬរសាប់រសល់
- ▶ មានអារម្មណ៍ឆ្លើយហាក់រៀងរាល់ពេល
- ▶ លែងឃ្លានចំណី ឬបរិភោគលើសចំនួន
- ▶ មានបញ្ហាក្នុងការសន្លឹងអារម្មណ៍ ចងចាំ ទទួលទានដំណេក ឬធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តនានា
- ▶ បាត់បង់ចំណង់ក្នុងវត្ថុនានាដែលអ្នកធ្លាប់សប្បាយរីករាយជាមួយ
- ▶ គិតអំពីឬព្យាយាមសំឡាប់ខ្លួនឯង
- ▶ មានការចុករោយ ឈឺចាប់ ឈឺក្បាល ចុករម្មល ឬបញ្ហាក្រពះដែលមិនព្រមជាសោះ

តើអ្វីបណ្តាលឲ្យមានជំងឺនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត?

ការធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតឡើងបាននៅពេលណាអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ។ វាអាចកើតឡើងលើគ្រួសារអ្នកទៀត

ផង ។ វាអាច កើតឡើងក្រោយពេលដែលអ្នកមានការកើតទុក្ខ ភ័យខ្លាច ឬព្រួយចិត្ត ។ ថ្នាំព្យាបាលខ្លះអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ ទឹកចិត្ត ។ វាអាចកើតឡើងបាន បើសិនជាជាតិគីមីនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នកគ្មានលំនឹង ។

ព្យាបាលជំងឺនេះរបៀបណា?

មានមធ្យោបាយពីរយ៉ាងដែលគេព្យាបាលជំងឺនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។ គេតែងតែប្រើវានៅពេលជាមួយគ្នា ។ ម្យ៉ាង អ្នក និយាយជាមួយគ្រូពេទ្យចិត្តវិទ្យា ។ គ្រូពេទ្យនេះជួយអ្នករៀន គិត ឬធ្វើសកម្មភាពក្នុងរបៀបដែលអាចជួយអ្នកបាន ។ គ្រូ ពេទ្យនោះប្រហែលអាចជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយគ្រួសារមិត្តភ័ក្តិ ឬមនុស្សនៅកន្លែងធ្វើការជាមួយគ្នា ។ ថ្នាំពេទ្យអាចជួយផ្តល់ឲ្យខួរក្បាលនូវអ្វីដែលវាត្រូវការ ។ វាត្រូវប្រើពេល ពីរចំណាត់ថ្នាំដើម្បីឲ្យវាមានដំណើរការ ។ អ្នកប្រហែលត្រូវការសាកល្បងលើសពីមួយប្រភេទ ។

វត្ថុដែលត្រូវដឹង

ការជួយជំងឺនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តរបស់អ្នកជួនកាលវាអាចជួយបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀតដែរ ។ មនុស្សដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលមិនរកឲ្យគេជួយហាក់ទំនងជាធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ដល់ខ្លួនឯង ។

មនុស្សដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមានអារម្មណ៍ថា គ្មានអ្វីដែលអាចជួយគេបានទេ ។ តែពួកគេទាំងនោះគឺខុសស្រឡះ ។ ជំងឺនេះគឺអាចព្យាបាលបាន ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹក ចិត្ត អញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាម ។